

Les bonnes choses

marie fougère

cuisine et géopolitique du
petit épeautre



utoxie

Marie Fougère

La cuisine du petit épeautre

préface de Claude Mabilie

éditions Utovie

Table allégée

Géopolitique du petit épeautre	3
Préface de Claude Mabille	7
Précisions	20
Petit épautre en grains	20
Cuisson du petit épeautre	20
Farine de petit épeautre	21
Flocons	22
Les recettes	22
1. Au petit déjeuner	23
2. En entrées ou plats légers	27
3. Plats de résistance	44
4. En dessert	78
5. Et avec la balle de petit épeautre ?	87
Table des recettes détaillée	88
Bibliographie.	91

Illustration de couverture : Marie Fougère
© Diffusion Différente - Utovie, 2013

Géopolitique du petit épeautre

S'il existe une céréale révolutionnaire, c'est bien le petit épeautre.

Oubliée, voire abandonnée, son retour, encore discret, augure d'une nouvelle prise de conscience pour une réelle solidarité équitable.

Céréale de montagne, blé du pauvre pour certains ?
Voire...

Sa faible teneur en gluten (encore qu'il y ait bien des choses à rectifier sur cette histoire de gluten devenu, comme les sulfites, un élément du diable) la rend assimilable sans problème.

Ses possibilités panifiables et culinaires (ce nouveau livre de Marie Fougère le démontre) sont riches, et multiples.

Une de ses plus grandes qualités, à mon sens, est d'être une céréale de proximité. Pas besoin d'avions ou de cargos pour en disposer.

D'une, également, céréale de tradition, certes un peu délaissée, mais qui ne demande qu'à se réapproprier la vie quotidienne.

Tous ces avantages en font, en quelque sorte, une « quinoa européenne », formulation volontairement provocatrice...

Qu'avons-nous besoin d'aller, dans un pieux (au sens

MAIS QUI EST DONC LE VÉRITABLE PETIT ÉPEAUTRE DE HAUTE-PROVENCE ?

Depuis une trentaine d'années, grâce à l'opiniâtreté un peu folle d'un nombre infime de producteurs de Haute Provence, essentiellement «bio», *le petit épeautre* connaît un renouveau remarquable. Il est désormais très «tendance» de le placer dans une conversation de table...

Menacé de disparition, il connaît désormais une augmentation de sa surface de culture et de son usage domestique très sensibles.

POURQUOI CE RENOUVEAU ?

Pour deux raisons semble-t-il.

La première tiendrait à la relative méfiance des milieux bio-diététiciens, céréaliers, quant au riz complet : la grande incertitude existant quant à la qualité des eaux d'irrigation de cette céréale, le gros risque de fixation des polluants chimiques et nucléaires dans son écorce ainsi que son peu de production vraiment biologique, y sont pour beaucoup.

La seconde raison tient à un facteur plus positif et plus orienté dans la voie de l'autonomie alimentaire : le petit épeautre est une céréale parfaitement adaptée aux zones montagneuses sèches de l'arrière pays méditerranéen. Cet oncle très lointain du blé actuel (c'est le fameux «en-

PRÉCISIONS

Petit épeautre en grains

Pour peser le petit épeautre, vous pouvez prendre le verre à mesure, chapitre «riz», sachant que le riz est un peu moins dense, 150 g de riz sont en volume l'équivalent de 138 g de petit épeautre. À la cuisson, il devient tendre comme le riz tout en étant plus riche en minéraux et protéines.

Je vais souvent employer l'expression : un bol de petit épeautre cuit, dans le verre à mesure ça correspond à 165 grammes et sur une balance de ménage à 135 grammes de petit épeautre sec.

Cuisson du petit épeautre

1. Faire tremper le petit épeautre 3 heures au moins ou toute la nuit. Rincer, mettre dans une casserole, recouvrir largement d'eau froide ou de bouillon parfumé, porter à ébullition, ajouter les épices, et laisser cuire doucement, 35, 45 minutes environ ou davantage, maximum une heure, ça va dépendre de la recette.
2. On peut aussi faire cuire le petit épeautre préalablement trempé, à la vapeur, dans un linge fin ou dans du papier sulfurisé, dans le panier à trous au dessus de l'eau bouillante. 45 minutes ou plus, également.
3. Sans le faire tremper au préalable, vous pouvez aussi faire cuire le petit épeautre dans un bouillon de légumes parfumé ou un bouillon de volaille, là aussi, le temps de cuisson va dépendre de votre goût, ou des nécessités de la recette.

MUESLI AUX FLOCONS DE PETIT ÉPEAUTRE

1 personne

une petite tasse de flocons de petit épeautre

raisins secs, abricots secs

pomme râpée ou fruit de saison

lait de vache, de chèvre ou végétal, ou un yaourt ou du fromage blanc

miel

cannelle, ou ce dont vous avez envie.

Dans une poêle sans matière grasse, faites griller légèrement les flocons.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients... Un petit déjeuner reconstituant et délicieux.

variante 1

dans une poêle mettez 4 cuillerées à soupe de sucre cristallisé, 2 cuillerées à café d'eau, et faites fondre sur feu vif, jusqu'à ce que ça fasse caramel, en remuant et tournant souvent la poêle. Hors du feu ajoutez les flocons de petit épeautre, remuez pour bien les enrober avec une cuillère de bois, et faites-les refroidir sur du papier sulfurisé.

variante 2

Au fond d'un bol, d'un verre, mettez le fromage blanc ou le lait, les fruits frais, puis les flocons.

SOUPE DE PETIT ÉPEAUTRE AUX HARICOTS

1 verre de petit épeautre

1 verre de haricots secs

300 g de carottes

300 g de navets

300 g de feuilles de blette

2 litres d'eau

cumin

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

sel poivre

Lavez, épluchez les légumes.

Dans les 2 litres d'eau faites-les cuire avec les haricots.

Faites cuire le petit épeautre dans une seconde casserole.

Passez au presse-purée les légumes et les haricots quand ils sont cuits en gardant toute l'eau. Ajoutez-y le petit épeautre dès qu'il est cuit, vérifiez l'assaisonnement ajoutez le cumin, au besoin faites réchauffer doucement et servez.

SALADE DE PETIT ÉPEAUTRE AU FROMAGE BLANC

*1 bol de petit épeautre trempé
100 g de fromage blanc, ou 2 yaourts
3 oignons nouveaux avec leurs tiges vertes
1 bouquet de menthe fraîche
6 brins de persil
1 cs de vinaigre balsamique blanc
2 cs d'huile d'olive
sel, poivre éventuellement*

Faites cuire le petit épeautre dans 2/3 d'eau et 1/3 de vin blanc sec. Laissez refroidir. Égouttez-le si nécessaire, réservez.

Dans un saladier, mélangez le fromage blanc, les herbes hachés fin, les oignons finement émincés, le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez le petit épeautre, mélangez doucement.

Laissez au frais jusqu'au moment de servir.

TABOULÉ POUR L'ÉTÉ

150 g de petit épeautre cuit

2 tomates

1 concombre

1/2 poivron vert

1/2 poivron rouge

1/2 poivron jaune

4 petits oignons blancs avec leurs tiges vertes

1 bouquet de menthe fraîche

1 bouquet de persil

1 poignée de raisins secs

le jus de 2 citrons

huile d'olive,

sel, poivre

Lavez les tomates, coupez-les en très petits dés, épluchez le concombre, retirez les pépins, épluchez les oignons. Lavez les poivrons, retirez les graines et la chair blanche épaisse de l'intérieur. Coupez le concombre, les poivrons et les oignons en très petits dés. Hachez la menthe et le persil.

Dans un saladier, mélangez le petit épeautre cuit, avec les légumes en dés, les herbes hachées. Mélangez bien. Dans un bol, mélangez le jus des citrons et 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, et versez sur le taboulé. Mélangez bien et laissez au frais avant de servir.

TOMATES FARCIES AU PETIT ÉPEAUTRE

4 tomates rondes

1 boîte de sardines à l'huile, tomate et piment

1 tasse de petit épeautre trempé et cuit

fines herbes hachées (persil, ciboulette, basilic, etc)

le jus d'un demi citron

4 à 6 feuilles de salade variée

poivre

Découpez le haut des tomates, et videz-les à l'aide d'une cuillère à soupe. Découpez les chapeaux de tomates en petits dés. Mixez les sardines avec leur jus. Hachez les fines herbes, et dans un saladier, mélangez soigneusement les dés de tomates, le hachis de sardines, le jus de citron, les herbes et le petit épeautre. Poivrez.

Remplissez chaque tomate de cette farce, arrondissez le haut en dôme, et servez bien frais posé sur de la salade coupée en lanières.

Vous pouvez remplacer les sardines par des miettes de thon, des rillettes de maquereau... Vous pouvez aussi ajouter un peu de mayonnaise.

BROCOLIS AU PETIT ÉPEAUTRE

1 oignon

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 tasses de petit épeautre trempé

3 tasses de bouillon de légumes

le jus d'1 citron

1 brocolis

persil

Émincez l'oignon et faites-le revenir 5 minutes à feu doux dans l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez le petit épeautre, remuez bien et laissez à peine dorer. Ajoutez le bouillon de légumes, dès que ça bout, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 30 minutes.

Lavez le brocolis et détachez les têtes en petits bouquets.

Sur le petit épeautre ajoutez les brocolis, le jus d'1 citron, et encore un peu d'eau s'il en manque. Couvrez et laissez cuire encore à feu doux 25 minutes.

Au moment de servir ajoutez le persil haché.

ROULADES DE POISSON SUR PETIT ÉPEAUTRE

1 belle tranche de dos de cabillaud

1 tranche de saumon

200 g de petit épeautre cuit dans un bouillon de poisson

4 cuillerées à soupe de crème fraîche

*2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique blanc
aneth*

Roulez l'une dans l'autre les deux tranches de poisson, bien serrées et passez-les au congélateur une heure ou deux. Tranchez le poisson en rondelles d'environ 5 centimètres de hauteur. Posez les, bien droites, dans un cuiseur vapeur, tapissé d'une feuille de papier sulfurisé, faites cuire à feu doux, 4 à 5 minutes en surveillant bien la cuisson.

Pendant ce temps, faites réchauffer doucement le petit épeautre à la vapeur aussi.

Préparez la sauce en mélangeant au fouet la crème fraîche et le vinaigre balsamique. Ajoutez une cuillerée à café d'aneth. Mélangez encore et faites juste tiédir.

Servez le poisson posé bien droit sur le petit épeautre et versez la crème dessus.

AVEC DES LENTILLES COMME AU LIBAN

100 g de lentilles vertes

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

100 g de petit épeautre trempé

3 oignons

une petite cuillerée à café de cannelle

sel, poivre

Faites cuire le petit épeautre dans un bouillon de légumes (en cube ou en vrai) bien parfumé. Égouttez et réservez.

Lavez les lentilles et faites-les cuire à l'eau froide, portez à ébullition, baissez le feu couvrez et laissez cuire 25 minutes. Égouttez et réservez. Pendant ce temps, épluchez, émincez les oignons. Faites-les dorer très doucement dans une grande poêle avec de l'huile d'olive et une cuillerée à café de cannelle. Quand les oignons sont à peine dorés, ajoutez le petit épeautre et les lentilles, mélangez bien, salez, poivrez et servez bien chaud

BOULETTES DE BŒUF

300 g de viande de bœuf hachée

1 bol de petit épeautre trempé et cuit

1 oignon

1 gousse d'ail

1 tomate

le jus d'un demi-citron

1 œuf

un verre d'herbes hachées (persil, menthe, etc.)

farine

huile

Hachez grossièrement l'oignon, l'ail et la tomate, sans en perdre le jus.

Dans le bol du mixeur mettez-les avec l'épeautre et le jus de citron, mixez jusqu'à obtenir une purée un peu lisse.

Dans un saladier, mélangez cette purée avec la viande hachée, ajoutez l'œuf entier battu, les fines herbes, salez, poivrez.

Mettez la préparation au froid, jusqu'au moment du repas.

Dans une grande poêle, faites chauffer de l'huile de tournesol, farinez-vous les mains et préparez des boulettes avec le mélange à la viande, que vous faites dorer dans l'huile.

Servez bien chaud, avec une sauce tomate par exemple.

PÂTE BRISÉE À LA FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE

125 g de farine de blé

125 g de farine de petit épeautre

125 g de beurre

eau froide

une pincée de sel

Mélangez bien les farines et le sel. Coupez le beurre pas trop froid en petits morceaux et du bout des doigts mélangez avec les farines.

Quand le mélange est sableux, ajoutez l'eau froide peu à peu en mélangeant bien, un verre suffit, formez une boule de pâte bien souple, mettez au frais et laissez reposer.

Quand je fais de la pâte brisée, j'en prépare pour 2 ou 3 tartes. Au réfrigérateur elle se conserve bien, je la trouve meilleure après un jour ou deux.

LES CROQUETTES COMME SIMONE

*1 gros œuf, et un second pour dorer.
80g de sucre semoule
90g de farine de petit épeautre
1 verre de noix hachées grossièrement
1 verre de petit épeautre en flocons*

Dans un saladier battez l'œuf entier avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les noix hachées, les flocons de petit épeautre, mélangez bien, puis la farine peu à peu, jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à tarte pas trop sèche. Avec les mains légèrement humides, roulez la pâte en forme de boudin. Posez-la sur une plaque huilée, dorez à l'œuf et au pinceau, et faites cuire à four moyen une petite demie heure : le gâteau doit être à peine doré. Retirez aussitôt du four et tant que c'est chaud, découpez-le en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Laissez refroidir, pas trop, c'est délicieux tiède. Simone ajoutait une cuillerée à café de fleur d'oranger, elle avait raison.

Pour une cure de reminéralisation, pour les problèmes d'os et arthrose, la balle de petit épeautre contient de la silice, comme la prêle.

Pour une cure de 5 jours, qu'on peut renouveler tous les deux mois.

Dans une grande casserole, comptez 250 g de balle de petit épeautre, couvrez d'un litre et demi d'eau, portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire à petits bouillons pendant 20 minutes. Filtrez le liquide, à l'aide d'un filtre de papier, mettre en bouteille et au frais. Buvez trois petits verres (10 cl) par jour pendant 5 jours.

Oreillers et coussins de balle de petit épeautre.

Souverains pour les cervicales douloureuses, les omoplates endolories, les nuques qui ne savent comment se poser, ailleurs aussi, les coussins, oreillers de balle de petit épeautre, que vous pourrez vous procurer chez l'agriculteur, ou les fabricants, tous cousus, vont vous devenir indispensables. Vous pouvez les mettre à chauffer sur un radiateur, avant d'y poser le cou, et là, c'est un bonheur très efficace.

TABLE DES MATIÈRES détaillée

Géopolitique du petit épeautre	3
Préface de Claude Mabile	7
Précisons	20
Petit épeautre en grains	20
Cuisson du petit épeautre	20
Farine de petit épeautre	21
Flocons	22
Les recettes	22
1. au petit déjeuner	23
Kedgeree au petit épeautre	24
Muesli aux flocons de petit épeautre	26
2. en entrées ou plats	27
Petites galettes	28
Pour épaissir une soupe	29
Soupe de petit épeautre	30
Soupe aux haricots	31
Avec poisson comme au japon	32
Omelette de petit épeautre	34
Salade au fromage blanc	35
En terrine	36

Avec des figues fraîches	38
En salade	39
À la niçoise	40
Taboulé pour l'hiver	42
Taboulé pour l'été	43
À la turque	44
3. plats de résistance	
	45
Tomates farcies	46
Petits pâtés à l'oseille	48
Couronne aux champignons	50
Poêlée de légumes	51
Courgettes aux noix	52
Au four	53
Aux oignons	54
Aux oignons confits	55
À la sauge	56
En pilaf et aux crevettes	58
Au thon et aux olives	60
Brocolis au petit épeautre	61
Galettes de petit épeautre	62
Blancs de poulet au wok	64
Comme un Dhal	66
Filets de poisson sur petit épeautre	67
Roulades de poisson	68
Bœuf en cocotte avec des carottes et du petit épeautre	70
Boulettes au jambon et aux champignons	72
Bazella bellerose au petit épeautre	74

Kobbé au petit épeautre	76
Avec des lentilles comme au Liban	77
Boulettes de bœuf	78
4. en desserts	79
Petit épeautre au lait	80
Au citron	81
Crumble	82
Petits flans à l'amande	84
Pâte brisée à la farine de petit épeautre	85
Tarte rapide	86
Les croquettes comme Simone	87
5. et avec la balle de petit épeautre ?	89
Table détaillée	92
Bibliographie	